

リンパ浮腫 日常生活の注意点

けがや感染の予防のためのスキンケア



- 乾燥肌はトラブルの原因になりやすいので、保湿クリームを塗り、乾燥を防ぎましょう。
- 土いじりなどの作業時や刺激の強い洗剤を使用する家事は、手袋をしましょう。
- 炎症の兆候やいつもと異なる症状の出現時には、早めに医師に相談しましょう。
- 入浴時には肌の観察をしましょう。
- カイロやホットカーペットなどによる低温やけどに注意しましょう。
- 日焼けは皮膚の軽いやけどと考えられます。直射日光を浴びないよう衣類や日傘で防ぎましょう。日焼け止めクリームの使用も効果的です。
- 上半身の鍼灸は避けましょう。

けがをしたらすぐに手当を行う

- 虫除けスプレーや衣服で調節し、虫さされを防ぎましょう。
- 水虫がある時は皮膚科を受診し、直接手で触らないようにしましょう。
- 傷をつくったら流水で流し消毒した後、炎症を起こさないか経過を見てください。

日常動作・行動の注意点



- 腕に重だるさ等の症状がある時は、就寝時に手術した側の腕に枕などを添えて、無理のない程度に高くしましょう。
- 食事の制限はありませんが、塩分の摂り過ぎ、アルコールの飲み過ぎ、体重の増えすぎには気を付けましょう。
- むくみの症状が気になる時は、長時間の温泉浴、サウナ浴は避けましょう。



- 重いものは数回に分けて運ぶようにしましょう。ショッピングカートやキャスター付きのバッグを使用するといいでしょう。



- スポーツや編み物、パソコンなどの繰り返しの動作は、腕に負担がかかることが考えられます。中休憩をいれるなど工夫しましょう。

